

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Zucchini-Nudeln

100 g Netto Zwiebeln, gewürfelt	und
1 Knoblauchzehe, durchgepr.	in
30 g ungeh. Pflanzenmarg.	glasig dünsten,
800 g Netto Zucchinischeiben	dazugeben, mehrmals wenden
	beim Braten, würzen:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	
	Inzwischen:
250 g Vollkornnudeln (ohne Ei)	i. reichlich
Salzwasser	garen, abgiessen u. gut
	abgetropft zu d. Zucchini
	geben, dann zufügen:
40 g Parmesan, gerieben	
40 g Emmentaler, gerieben	
125 g Mozzarella, gewürfelt	alles gut durchmischen
	u. gewürzt mit:
Pfeffer schwarz	
Rosmarin	sofort servieren.

Gesamt: 1819,15 kcal : 4 = 455 kcal

: 5 = 364 kcal

: 6 = 303 kcal

1702 mg Calcium : 4 = 426 mg Calcium

1702 mg Calcium : 5 = 340 mg Calcium

1702 mg Calcium : 6 = 284 mg Calcium